AUMENTO MASA MUSCULAR Y FUERZA

PRINCIPIANTES - INTERMEDIOS 3 DÍAS POR SEMANA

JOCKEY GYM

AUMENTO MASA MUSCULAR Y FUERZA

PRINCIPIANTES - INTERMEDIOS 3 DÍAS POR SEMANA

CALENDARIO POSIBILIDAD 1

SEMANA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANAS 1 AL 8	DÍA 1	DESCANSO	DÍA 2	DESCANSO	DÍA 3	DESCANSO	DESCANSO

CALENDARIO POSIBILIDAD 2

SEMANA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANAS 1 AL 8	DESCANSO	DÍA 1	DESCANSO	DÍA 2	DESCANSO	DÍA 3	DESCANSO

CALENDARIO POSIBILIDAD 3

SEMANA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANAS 1 AL 8	DESCANSO	DÍA 1	DESCANSO	DÍA 2	DESCANSO	DESCANSO	DÍA 4

· **Frecuencia II** en ejercicios básicos y accesorios, con rutina divida torso-pierna dos días por semana y una de cuerpo completo, Fullbody, el tercer día de trabajo. En ejercicios accesorios, se da prioridad a los Ejercicios Complementarios Individualizados.
· Rutina compensada en **patrones de movimiento básicos** ((dominantes de rodilla, dominantes de cadera, empujes, tracciones, antirrotacionales, antiextensión, etc...) en los planos del espacio.
· **No se realiza ejercicio cardiovascular** para reducir al máximo la posible interferencia, aunque sí se recomienda que todos los días se mantenga alta la actividad física diaria no procedente del ejercicio (NEAT).
· **Carácter de esfuerzo** general comienza siendo moderado-alto y va incrementándose onduladamente a lo largo de las semanas de trabajo hasta alcanzar un carácter de esfuerzo alto en las últimas semanas.
· **Volumen de entrenamiento** se mantiene más o menos estable a lo largo de las semanas en rango entre moderado y moderado-alto. La intensidad, se mantiene moderada-alta, aunque tras las primeras 4 semanas se hace un salto general progresivo y ondulado de entre el 7 y el 12%.

· Objetivos semanas 5 a 8: incrementar el peso de realización 7-12% respecto a las semanas 1 a 4; o desplazar a más velocidad el mismo peso de las semanas 1 a 4.



PRINCIPIANTES - INTERMEDIOS 3 DÍAS POR SEMANA

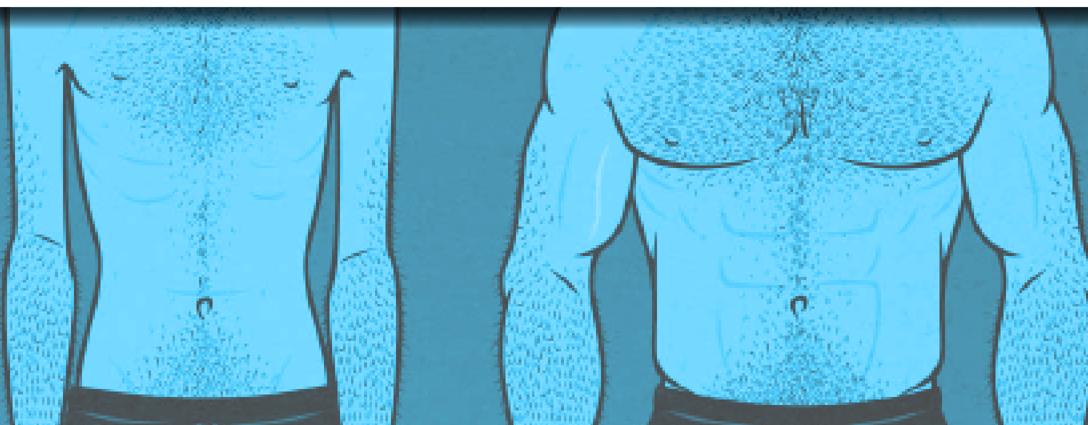
INTERVALOS DE DESCANSO GENERALES Y CADENCIA O TEMPO ACONSEJADO

INTERVALOS DESCANSO EJERCICIO DE FUERZA

REPETICIONES POR SERIE	INTERVALOS DESCANSO
≥ 10	1 min } 1 min 30 seg
8-9	1 min 30 seg } 2 min
6-7	2 min } 2 min 30 seg
3 primeras series de 5 reps	2 min 30 seg } 3 min
A partir de la 4ª serie de 5 reps	3 min } 3 min 30 seg
≤5	3 min 30 seg } 4 min

CADENCIA DE MOVIMIENTO EN EJERCICIO DE FUERZA

REPETICIONES POR SERIE	CADENCIA (TEMPO) AUMENTO MASA MUSCULAR	CADENCIA (TEMPO) MEJORA FUERZA
≥ 10	3:0:1:1	3:0:1:1
8-9	3:0:1:1	3:0:1:0
6-7	3:0:1:0	3:0:1:0
≤5	3:0:1:0 a 2:0:1:0	3:0:1:0 a 2:0:1:0



JOCKEY GYM

DÍA 1 PIERNA

EJERCICIO	SEMANAS 1 Y 5	SEMANAS 2 Y 6	SEMANAS 3 Y 7	SEMANAS 4 Y 8
EJERCICIOS PRINCIPALES				
1. Dominante de rodilla básico	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1
2. Dominante de cadera básico 1	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1
3. Dominante de cadera básico 2	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2
EJERCICIOS ACCESORIOS				
4. Dominante de rodilla accesorio 1	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	No se hace	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	No se hace
5. Dominante de cadera accesorio	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
6. Dominante de rodilla accesorio 2	No se hace	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	No se hace	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
EJERCICIOS DE CORE				
7. Básico isometría antiextensión	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1

EJERCICIO	POSIBILIDADES DE ELECCIÓN
EJERCICIOS PRINCIPALES	
1. Dominante de rodilla básico	Box Squat con peso corporal; sentadilla peso corporal; sentadilla de copa a banco; sentadilla de copa/con Landmine; prensa inclinada
2. Dominante de cadera básico 1	Saltos adelante; peso muerto rumano con kettlebell/mancuerna/barra (toque glúteo en pared); peso muerto rumano con kettlebell/mancuerna/barra; peso muerto convencional desde bloques; peso muerto (semi)sumo con kettlebell/mancuerna.
3. Dominante de cadera básico 2	Glute bridge peso corporal; Glute bridge peso corporal, pies elevados en banco o Hip Thrust peso corporal (posibilidad: añadir banda(s) de resistencia en las rodillas en todos ellos).
EJERCICIOS ACCESORIOS	
4. Dominante de rodilla accesorio 1	Extensiones cuádriceps en máquina; extensiones cuádriceps con banda(s) de resistencia; contracciones isométricas de cuádriceps, de pie; contracciones isométricas de cuádriceps, sentado; sentadilla estática contra pared.
5. Dominante de cadera accesorio	Abducciones de cadera tumbado de lado (posibilidad: añadir banda(s) de resistencia); Abducciones de cadera en máquina específica/polea baja; Aducciones de cadera de pie en polea baja; Monster walks / sumo walks con banda(s) de resistencia; Wall press.
6. Dominante de rodilla accesorio 2	Extensiones cuádriceps en máquina; extensiones cuádriceps con banda(s) de resistencia; contracciones isométricas de cuádriceps, de pie; contracciones isométricas de cuádriceps, sentado; sentadilla estática contra pared.
EJERCICIOS DE CORE	
7. Básico isometría antiextensión	Plancha inclinada apoyando antebrazos en la pared; plancha estática en el suelo; plancha estática en el suelo apoyando antebrazos sobre Fitball.

DÍA 2 TORSO

EJERCICIO	SEMANAS 1 Y 5	SEMANAS 2 Y 6	SEMANAS 3 Y 7	SEMANAS 4 Y 8
EJERCICIOS PRINCIPALES				
1. Tracciones verticales básico	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1
2. Empujes verticales básico	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2
3. Empujes horizontales básico	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1
EJERCICIOS ACCESORIOS				
4. Tracciones accesorio 1	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	No se hace	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
5. Tracciones accesorio 2	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	No se hace	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
6. Empujes accesorio	No se hace	2 x 12 (14) o 2 x RIR = 2	2 x 12 (14) o 2 x RIR = 2	No se hace
EJERCICIOS DE CORE				
7. Básico multipropósito	3 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1

EJERCICIO	POSIBILIDADES DE ELECCIÓN
EJERCICIOS PRINCIPALES	
1. Tracciones verticales básico	Tracciones verticales con banda(s) de resistencia, sentado o tumbado supino longitudinalmente sobre Foam roller; Jalón al pecho, agarre neutro o supino; Jalón, sentado, en máquina específica o de palancas.
2. Empujes verticales básico	Lanzamientos verticales de balón medicinal, de pie o sentado; Press vertical sentado en máquina específica; Press vertical desde polea baja, sentado; Press militar de pie con mancuernas; Landmine press, sentado.
3. Empujes horizontales básico	Lanzamientos verticales de balón medicinal desde el pecho, tumbado supino; Fondos contra la pared (posibilidad: añadir banda(s) resistencia); Fondos en el suelo, peso corporal (posibilidad: añadir banda(s) resistencia y/o realizarse con rodillas apoyadas); Press horizontal, sentado, con polea; Press de banca plano con mancuernas o barra; Floor press con mancuernas o barra.
EJERCICIOS ACCESORIOS	
4. Tracciones accesorio 1	Pullover con cuerda (altura alta), de pie e inclinado; Band Pull Apart con banda elástica; Face pull con banda de resistencia o desde polea media.
5. Tracciones accesorio 2	Curl de bíceps con banda(s) de resistencia, sentado o de pie; Curl de bíceps desde polea baja a una mano; Curl de bíceps con barra EZ, de pie.
6. Empujes accesorio	Fondos en el suelo apoyo cerrado, peso corporal; Extensiones tríceps hacia abajo, con banda(s) de resistencia o en polea; Extensiones de tríceps en máquina específica; Patada tríceps con bandas(s) de resistencia o en polea baja; Floor press mancuernas o barra, agarre anchura hombros.
EJERCICIOS DE CORE	
7. Básico multipropósito	McGill Curl-up con toalla en zona lumbar; Bird dog; Dead bug; Plancha inclinada apoyando manos en pared + rodilla a codo del mismo lado.

DÍA 3 FULLBODY

EJERCICIO	SEMANAS 1 Y 5	SEMANAS 2 Y 6	SEMANAS 3 Y 7	SEMANAS 4 Y 8
EJERCICIOS PRINCIPALES				
1. Dominante de rodilla básico	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	No se hace	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1
2. Tracciones horizontales básico	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	No se hace	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1
3. Dominante d e cadera básico	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2	3 x 13 (14) o 3 x RIR = 1	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	No se hace
4. Empujes horizontales básico	No se hace	3 x 12 (14-15) o 3 x RIR = 2-3	3 x 11 (12) o 3 x RIR = 1	3 x 12 (14) o 3 x RIR = 2
EJERCICIOS ACCESORIOS				
5. Dominante de rodilla accesorio	No se hace	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1	No se hace
6. Dominante de cadera-rodilla accesorio	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	No se hace	2 x 10 (12) o 2 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
7. Tracciones accesorio	No se hace	2 x 12 (14) o 2 x RIR = 2	No se hace	No se hace
8. Empujes accesorio	2 x 10 (12-13) o 2 x RIR = 2-3	No se hace	No se hace	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1
EJERCICIOS DE CORE				
9. Básico anti-inclinación	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1	3 x 10 (12) o 3 x RIR = 2	2 x 11 (12) o 2 x RIR = 1



DÍA 3 FULLBODY

EJERCICIO	POSIBILIDADES DE ELECCIÓN
EJERCICIOS PRINCIPALES	
1. Dominante de rodilla básico	Box Squat con peso corporal; sentadilla peso corporal; sentadilla de copa a banco; sentadilla de copa/con Landmine; prensa inclinada
2. Tracciones horizontales básico	Remo con banda(s) de resistencia, sentado; Remo Gironda en polea baja o media; Remo invertido, cuerpo inclinado y piernas flexionadas; Remo suspendido en TRX, cuerpo inclinado (posibilidad: piernas flexionadas para más facilidad); Remo con mancuernas tumbado prono sobre banco inclinado; Remo con mancuerna a una mano con apoyo en banco.
3. Dominante de cadera básico	Glute bridge o Hip Thrust con peso corporal (posibilidad: añadir banda(s) de resistencia en las rodillas); Extensiones de cadera/patadas traseras en el suelo; Extensiones de cadera/patadas traseras en polea/máquina; Kneeling squats con banda(s) de resistencia en la cadera.
4. Empujes horizontales básico	Lanzamientos verticales de balón medicinal desde el pecho, tumbado supino; Fondos contra la pared (posibilidad: añadir banda(s) resistencia); Fondos en el suelo, peso corporal (posibilidad: añadir banda(s) resistencia y/o realizarse con rodillas apoyadas); Press horizontal, sentado, con polea; Press de banca plano con mancuernas o barra; Floor press con mancuernas o barra.
EJERCICIOS ACCESORIOS	
5. Dominante de rodilla accesorio	Extensiones cuádriceps en máquina; extensiones cuádriceps con banda(s) de resistencia; contracciones isométricas de cuádriceps, de pie; contracciones isométricas de cuádriceps, sentado; sentadilla estática contra pared.
6. Dominante de cadera-rodilla accesorio	Contracciones libres de Curl femoral de pie o tumbado; Curl femoral en máquina de pie/sentado/tumbado; Curl femoral con banda(s) de resistencia, de pie/sentado/tumbado; Glute ham raises peso corporal.
7. Tracciones accesorio	Curl de bíceps con banda(s) de resistencia, sentado o de pie; Curl de bíceps desde polea baja a una mano; Curl de bíceps con barra EZ, de pie.
8. Empujes accesorio	Fondos en el suelo apoyo cerrado, peso corporal (posibilidad: añadir banda(s) resistencia y/o realizarse con rodillas apoyadas); Extensiones de tríceps hacia abajo, con banda(s) de resistencia o en polea; Extensiones de tríceps en máquina específica; Patada de tríceps con bandas(s) de resistencia o en polea baja; Floor press con mancuernas o barra, agarre anchura hombros.
EJERCICIOS DE CORE	
9. Básico anti-inclinación	Plancha lateral inclinada apoyando antebrazo en la pared; Plancha lateral apoyando antebrazo en el suelo (posibilidad: apoyar también rodillas en el suelo); Peso muerto convencional unilateral desde el suelo, con mancuerna/Landmine (suitcase deadlift); Isometrías laterales en banco de lumbares sin peso; Paseos de granjero unilaterales o bilaterales hacia delante o hacia un lado.

